

ラジオ体操 第一 第二 2番 12番

ひざの曲がる方向は足のつま先と同じ方向である事、つま先が60° なので膝も60° の方向
かかとを上げた後、ストンと落とすと骨に刺激が入り、骨粗鬆症の予防にもなる

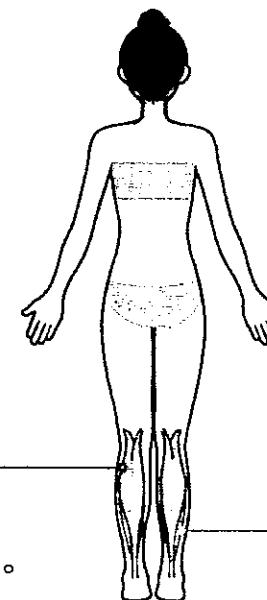
かかと上げ運動「カーフレイズ」でふくらはぎを鍛える

ふくらはぎを鍛えるトレーニングとして効果的な「カーフレイズ」。
「Calf (ふくらはぎ)」+「Raise (持ち上げる)」から名前はきており、
「ふくらはぎの力で体を持ち上げる運動」のことを指します。
走っても疲れにくい足腰、ジャンプ力の向上などが期待できます。

ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、
ふくらはぎの腓腹筋やヒラメ筋が鍛えられることで、
血流が促進され、冷えやむくみの改善などの効果が期待できます。
非常に重要な筋肉になるため、定期的に刺激を届けてあげることが重要。
カーフレイズは高齢者の転倒予防に有効

ひふくさん
腓腹筋

ヒラメ筋

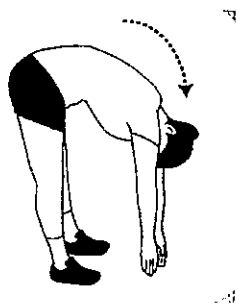


- ① 壁やバーなどの前に立ち、肩幅に足を開いて立つ
 - ② 壁やバーに軽く手を添えて体を支えながら、
かかとをゆっくりとできるだけ上げて、つま先立ち
 - ③ かかとが上がりきったら、かかとを重力に抗いながら、
ゆっくりと地面スレスレまで下ろす
 - ④ ②の運動と③の運動を繰り返す
- ※ 親指の付け根(拇指球)で地面を押し上げるようなイメージを持ちながら行う
◆回数 10回 3セットを目安に頑張りましょう

曲げると倒すの違い

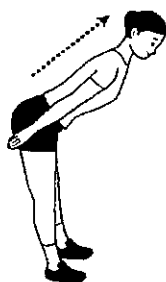
ラジオ体操の体を前方向に動かす姿勢には、「体を曲げる」「体を倒す」の2種類があります。
この2つの姿勢は運動の目的に大きな違いがありますので、区別して運動を進めてください。

◆体を「曲げる」前屈姿勢（第1体操6番、9番、第2体操6番9番）



体を前に「曲げる」とは、上体の力を抜いて体を前に曲げることで、首の後ろから背中、足の後ろ側へかけて体の背部の筋肉を気持ちよく伸展させ柔軟性を高めることを目的としています。そのことにより脊柱の前方への動きを柔軟に保つことができます。イラストのように上体の力が抜けて頭が下を向き、背骨から腰にかけてゆるやかに丸まった姿勢が理想です。

◆体を「倒す」前倒姿勢（第2体操10番）



体を前に「倒す」とは、胸を張って背中に力を入れた状態で、体を前に倒すことによって背筋を強化することを目的としています。
背中が丸まると効果がないので、イラストのように腰から頭頂部にかけて一直線になるように背筋を緊張させて行いましょう。
倒す角度は体を傾ける角度が深くなるほど体への負担も大きいので、姿勢が崩れず行える角度でかまいません。